Farfalle z brokułami i anchois

Różyczki brokułów, anchois i natkę pietruszki doprawimy odrobiną chili, które sprawi, że sos do makaronu będzie dość pikantny. Świetny dodatek do makaronu z tym sosem to orzeźwiająca sałatka z plasterków pomidorów z cieniutkimi krążkami pora lub cebuli.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g makaronu farfalle
300 g różyczek brokułów
50 g anchois, odsączonych
2 łyżki chudego mleka
2 łyżki oliwy z oliwek
4 małe ząbki czosnku, wyciśnięte
1 mały pęczek natki pietruszki, posiekany
1/4 łyżeczki pokruszonych suszonych płatków chili
20 g masła

świeżo starty parmezan, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować makaron i brokuły Wrzucić makaron do dużego rondla z wrzątkiem i gotować 12 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie al dente. Okroić różyczki brokułów z twardych fragmentów łodyżek i pokroić na połówki lub ćwiartki, by powstały drobne różyczki. Wrzucić do makaronu na ostatnią minutę gotowania. Odcedzić makaron i brokuły, ale zachować około 100 ml wody.

2) Usunąć sól z anchois W czasie gdy makaron się gotuje, namoczyć filety anchois w mleku przez 5 minut, by usunąć z nich nieco soli. Odsączyć i posiekać.

3) Usmażyć dodatki smakowe Rozgrzać oliwę w gorącym rondlu, w którym gotowaliśmy makaron. Wrzucić posiekane anchois, czosnek, natkę pietruszki i pokruszone suszone płatki chili. Smażyć 2 minuty, cały czas mieszając.

4) Połączyć składniki i podawać Dodać do rondla makaron, brokuły i zachowaną wodę. Delikatnie wymieszać i doprawić sporą szczyptą czarnego pieprzu. Dodać masło i mieszać, aż się roztopi. Nałożyć na podgrzane talerze i podawać od razu z parmezanem (niekoniecznie).

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 417 kcal, 18 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 58 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock